

**HUBUNGAN *SHIFT* KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA
PEKERJA BAGIAN *DAILY CHECK* DI PT. KERETA API
DAERAH OPERASI VI YOGYAKARTA DIPO
KERETA API SOLO BALAPAN**



Skripsi ini Disusun Guna Memenuhi Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Ijazah
S1 Kesehatan Masyarakat

Disusun Oleh:

CICIN FAJAR PRATIWI

J410120002

**PROGAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2016**

**HUBUNGAN *SHIFT* KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA
PEKERJA BAGIAN *DAILY CHECK* DI PT. KERETA API
DAERAH OPERASI VI YOGYAKARTA DIPO
KERETA API SOLO BALAPAN**

Skripsi ini Disusun Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
untuk Memperoleh Ijazah S1 Kesehatan Masyarakat

Disusun Oleh:
CICIN FAJAR PRATIWI
J410120002

**PROGAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2016**

ABSTRAK

CICIN FAJAR PRATIWI J410120002


HUBUNGAN *SHIFT* KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA BAGIAN *DAILY CHECK* DI PT. KERETA API DAERAH OPERASI VI YOGYAKARTA DIPO KERETA SOLO BALAPAN

xvi+56+15

Kerja *shift* pada pekerja di PT.Kereta Api Daerah Operasi VI Yogyakarta DIPO Kereta Solo Balapan sering menimbulkan dampak yang berhubungan dengan kelelahan subyektif yang apabila terjadi terus-menerus mengakibatkan kelelahan kronis. Penelitian dilakukan untuk mengurangi tingkat kelelahan yang disebabkan oleh *shift* kerja. Metode penelitian berupa observasional analitik dengan metode pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja di bagian *daily check* sebanyak 72 responden. Pengambilan sampel dengan *Exhaustive Sampling* sebanyak 72 responden. Uji statistik dengan menggunakan *chi-square*. Dari hasil penelitian didapatkan nilai $p < 0,000$ yang menyatakan terdapat hubungan *shift* kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian *daily check* di PT.Kereta Api Daerah Operasi VI Yogyakarta DIPO Kereta Solo Balapan. Saran untuk PT.Kereta Api Daerah Operasi VI Yogyakarta DIPO Kereta Solo Balapan adalah memperluas *rest area* yang sudah ada sehingga pekerja dapat tidur untuk mengurangi kelelahan dan untuk meningkatkan motivasi kerja bagi para pekerja.

Kata kunci : *shift* kerja, kelelahan kerja
Kepustakaan : 38, 1993-2015

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kesehatan
Masyarakat


DwiAstuti, SKM., M.Kes
NIK. 756

Surakarta, Desember 2016
Pembimbing



Sri Darnoto, SKM., MPH
NIK. 105

ABSTRACT

CICIN FAJAR PRATIWI J410120002

WORKING RELATIONSHIP WITH FATIGUE SHIFT WORKERS WORKING THE DAILY CHECK IN PT. KERETA API DAERAH OPERASI VI YOGYAKARTA DIPO KERETA SOLO BALAPAN

Shift work in PT.Kereta Api Daerah Operasi VI Yogyakarta DIPO Kereta Solo Balapan often impacts associated with fatigue Subjective case of continuous result of chronic fatigue. The study was conducted to reduce the level of fatigue caused by shift work. The research method in the form of observational analytic with cross sectional method. The population in this study are all part of workers daily check as many as 72 respondents. Exhaustive Sampling Sampling with 72 respondents. Statistical test by using chi-square. From the results, $p < 0.000$ which states there is a relationship with the work shift work fatigue on the part of workers daily check in PT.Kereta Api Daerah Operasi VI Yogyakarta DIPO Kereta Solo Balapan. Suggestions for PT.Kereta Api Daerah Operasi VI Yogyakarta DIPO Kereta Solo Balapan is expanding an existing rest area so workers can sleep to reduce fatigue and to increase the motivation of workers.

Key words: *shift work, fatigue*

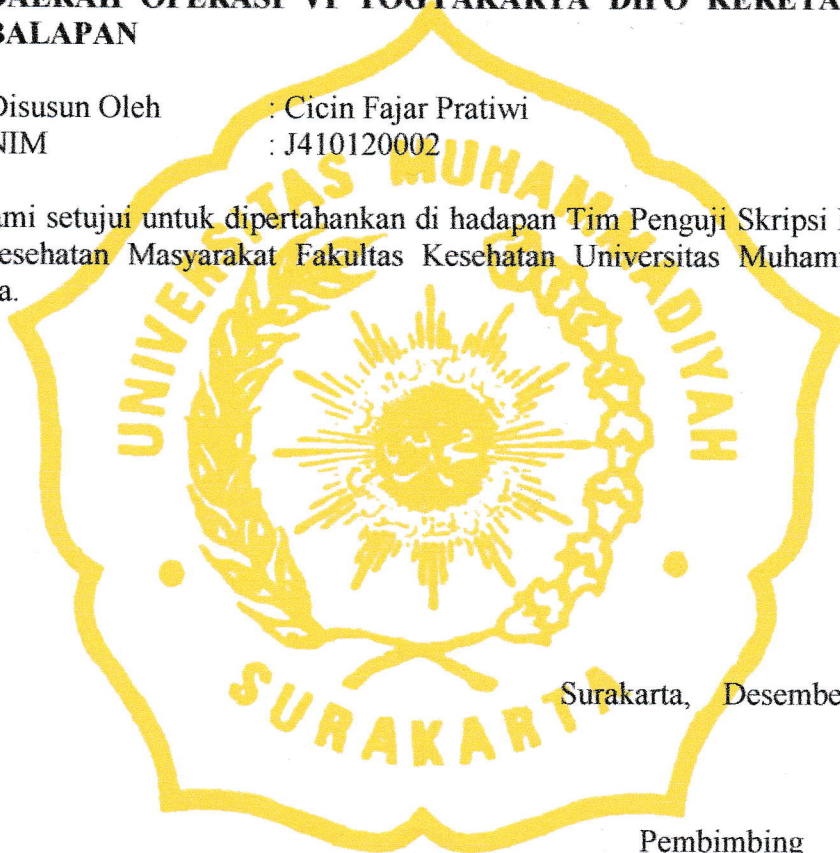
HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul :

**HUBUNGAN *SHIFT* KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA
PADA PEKERJA BAGIAN *DAILY CHECK* DI PT. KERETA API
DAERAH OPERASI VI YOGYAKARTA DIPO KERETA SOLO
BALAPAN**

Disusun Oleh : Cicin Fajar Pratiwi
NIM : J410120002

Telah kami setuju untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.



Surakarta, Desember 2016

Pembimbing

Sri Darnoto, SKM, M.PH.
NIK. 1015

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul:

HUBUNGAN *SHIFT* KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA BAGIAN *DAILY CHECK* DI PT.KERETA API DAERAH OPERASI VI YOGYAKARTA DIPO KERETA SOLO BALAPAN

Disusun oleh : Cicin Fajar Pratiwi
NIM : J410120002

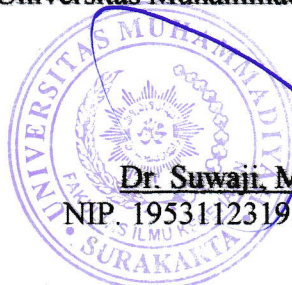
Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 02 Desember 2016 dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji.

Surakarta, Desember 2016

1. Sri Darnoto, SKM., MPH
(Ketua Dewan Penguji)
2. Rezania Asyfiradayati, SKM., MPH
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Kusuma Estu Wardani, SKM., MPH
(Anggota II Dewan Penguji)

(.....)
(.....)
(.....)

Mengesahkan,
Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta


Dr. Suwaji, M.Kes
NIP. 195311231983031002

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, Desember 2016



CICIN FAJAR PRATIWI
J 410 120 016

BIODATA

Nama : Cicin Fajar Pratiwi

Tempat/Tanggal Lahir : Klaten, 24 Febuari 1994

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

E-mail : cicin_fajar@yahoo.com

Alamat : Jl.Melati BBS II Blok i 7 No:9, Cilegon-Banten

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus TK Andhika Tahun 2000
2. Lulus SDN 1 Cilegon Tahun 2006
3. Lulus SMPN 2 Cilegon 2009
4. Lulus SMAN 1 Cilegon 2012
5. Menempuh pendidikan di Program Studi Kesehatan Masyarakat FIK UMS sejak tahun 2012

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum wr.wb

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan kasih sayang yang tak terhingga sehingga saya sebagai penulis masih bisa menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun judul skripsi ini adalah **“Hubungan *Shift* Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Bagian *Daily Check* di PT.Kereta Api Daerah Operasi VI Yogyakarta Dipo Kereta Api Solo Balapan”** Merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat.

Saya sebagai penulis menyadari hingga selesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun. Oleh karena itu pada kesempatan ini saya sebagai penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada Bapak Sri Darnoto, SKM.MPH selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak pengarahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini. Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Suwaji, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dwi Astuti, SKM., M.Kes, selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Sri Darnoto, SKM, M.PH. selaku pembimbing yang selalu memberikan bimbingan, pengarahan, dan masukan kepada penulis selama penyusunan .

4. Bapak/Ibu dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat yang telah memberikan ilmu dan pengalaman kepada penulis selama ini.
5. Kedua orangtuaku, Ibu dan Bapak yang sangat aku sayangi , Bapak Yahman dan Ibu Kirminah, terima kasih yang tak terhingga atas segala doa, dukungan dan pengorbanannya selama ini.
6. Kakak dan kakak iparku, Mba Susi dan Mas Yitno serta kedua keponakanku Sonya Putri Pratama dan Binar Putra Ramadhan terima kasih atas segala dukungan yang telah diberikan kepada saya selama ini.
7. Kakak tersayangku Mas Bakat Primanto terimakasih banyak atas dukungan dan semua yang telah diberikan kepada saya sehingga saya bias menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
8. Buat teman, sahabat, saudara, teman hidup Jati Pangestu terimakasih atas dorongannya selama ini serta dukungannya selama ini sehingga saya bisa menyelesaikan semuanya dengan lancar.
9. Tidak lupa untuk sahabat saya di kampus Andhita, Riska, Mega, Tyas dan Latri terima kasih buat semua bantuan dan dukungannya selama ini sehingga saya bias menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar.
10. Untuk sahabat saya yang jauh disana Lusi, Selvita, Malisna terimakasih walaupun kalian jauh kalian tidak pernah lelah untuk terus memberi saya semangat dalam menyelesaikan skripsi ini. Love My Dugong.
11. Seluruh anggota keluarga yang tidak bisa saya sebutkan satu-satu terimakasih untuk semuanya dukungan,dorongan, serta semangat yang telah diberikan kepada saya.

12. Serta seluruh teman-teman seperjuangan dan instansi-instansi yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu terimakasih untuk semuanya.

Penulis menyadari banyak kekurangan dalam penyusunan tulisan ini. Dengan segala keterbatasan yang ada penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Akhir kata saya sebagai penulis mengucapkan terima kasih. Allah SWT selalu ada untuk kita semua. Amin.

Wassalamu'alaikum wr. Wb.

Surakarta, Desember 2016

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN SAMPUL	ii
ABSTRAK	
<i>ABSTRACT</i>	
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
LEMBAR KEASLIAN	v
BIODATA	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Shift Kerja	7
B. Kelelahan Kerja	14
C. Karakteristik Tenaga Kerja yang Mempengaruhi Terjadinya Kelelahan	22
D. Mekanisme Terjadinya Kelelahan Kerja Karena Shift Kerja	27
E. Beberapa Langkah Mengatasi Kelelahan	28
F. Hubungan Antara Shift Kerja dengan Kelelahan Kerja	29
G. Kerangka Teori	32
H. Kerangka Konsep	33
I. Hipotesis	33
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	34
B. Waktu dan Tempat	35
C. Populasi dan Sampel	35
D. Identifikasi Variabel Penelitian	36
E. Definisi Operasional Variabel	36
F. Pengumpulan Data	39
G. Langkah-langkah Penelitian	40
H. Analisis Data	42

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Perusahaan.....	45
B. Karakteristik Responden	47
C. Analisis Univariat	49
D. Analisis Bivariat	50

BAB V PEMBAHASAN

A. Hubungan Shift Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Bagian Daily Check di PT.Kereta Api Daerah Operasi VI Yogyakarta DIPO Kereta Solo Balapan.....	52
--	----

BAB VI KESIMPULAN dan SARAN

A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	57

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kategori IMT	23
Tabel 2 Distribusi Karakteristik Pekerja Shift	48
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kelelahan Kerja	50
Tabel 4 Analisis Hubungan <i>Shift</i> Kerja dengan Kelelahan Kerja	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Faktor Penyebab Kelelahan	16
2. Diagram Penyebab dan Gejala Penyakit Pada Pekerja Malam	26
3. Penyebab Kelelahan, Cara Mengatasi dan Manajemen Resiko	28
4. Kerangka Teori.....	31
5. Kerangka Konsep	32
6. Rancangan Penelitian	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 2. Identitas Responden
- Lampiran 3. Kuesioner Kelelahan Kerja
- Lampiran 4. Dokumentasi

DAFTAR SINGKATAN

DAOP	= Daerah Operasi
K3	= Kesehatan, dan Keselamatan Kerja
PT	= Perseroan Terbatas
KRR	= Kelelahan Kerja Ringan
KKS	= Kelelahan Kerja Sedang
KKB	= Kelelahan Kerja Berat
DKK	= Dan Kawan Kawan
IFRC	= <i>Institution Fatigue Research Committee</i>
Depkes, RI	= Departemen Kesehatan Republik Indonesia
IMT	= Indeks Masa Tubuh
BB	= Berat Badan
TB	= Tinggi Badan
KEK	= Kurang Energi Kronis
Ho	= Hipotesis Nol